

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Отдел образования администрации Красногвардейского
муниципального округа
МКОУ СОШ № 3 им. В.Н. Дроздова

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Гаджирадова Л.В.
протокол №1 от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора


Нерубальская О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Хлынин Е.В.
Приказ № 256 от 30.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6069808)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

п. Коммунар 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-

деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0		https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	1		https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
2.3	Подвижные и спортивные игры	22			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		0	https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
Итого по разделу		14			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
6	Чем отличается ходьба от бега	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/

13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
16	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
17	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
18	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
19	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
20	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
21	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
22	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/

26	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
27	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
33	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
34	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
35	Считалки для подвижных игр	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
36	Считалки для подвижных игр	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
39	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/

40	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511

54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
55	Самостоятельная подготовка подвижной игры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
56	Самостоятельная подготовка подвижной игры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

	набивного мяча. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
70	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				
71	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
72	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
73	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
74	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
75	Основные направления физической культуры и спорта	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
76	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/

	«Готов к труду и обороне» (ГТО)				
77	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
78	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
79	Техника выполнения основных строевых команд	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
80	Техника выполнения строевых упражнений	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
81	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
82	Принципы закаливания	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
83	Техника выполнения оздоровительных упражнений и	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

	комплексов					
84	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
85	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
86	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
87	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
88	Виды танцевальных движений	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
89	Основные элементы физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
90	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/

91	Техника выполнения гимнастического шага	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
92	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
93	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
94	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
95	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
96	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
97	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

98	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
99	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa64588051>

